

ZWIERCIAŁO.PL
zwierciadło

6,99
zł
(w tym 8% VAT)

4 (2076) kwiecień 2019

**TRENDY
PRZEWODNIK**
po modzie
i urodzie

TEMAT MIESIĄCA
Po co nam
małżeństwo

KATARZYNA MILLER
Seks dobry
na wszystko?

**NATALIE
PORTMAN**
ZWYCZAJNA GWIAZDA

**FANNY
ARDANT**
Z WIEKIEM STAŁAM
BEZCZELNA

**DARIA
ZAWIAŁOW**
ZA DOBRE RADY
SERDECZNIE DZIĘK

**OSKAR
ZIETA**
DOSTATECZNIE
SZALONY, ŻEBY
PROJEKTOWAĆ

**EWA
CHODAKOWSKA**
**Mam powód
do dumy**



JAK PACHNIE RÓŻA?

DUŻO ŁATWIEJ JEST ZROBIĆ
SYNTEZYCZNĄ MOLEKULĘ
ZAPACHU RÓŻY NIŻ ZBIERAĆ
TONY PŁATEKÓW I DESTYLOWAĆ
Z NICH OLEJEK ETERYCZNY.
PRZYWYCZAILIŚMY SIĘ
NAZYWAĆ TEN SZTUCZNY
ZAPACH RÓŻĄ. JAK
WRÓCIĆ DO NATURY?



Poleca szefowa działu urody AGATA RUCIŃSKA



Mniej więcej w połowie XIX wieku opracowano syntetyczne wersje niektórych nut zapachowych, jak np. wanilina, która naśladuje główną nutę waniliowego olejku eterycznego. Dziś buteleczki perfum, które kupujemy w sieciowych perfumeriach, w większości wypełniają syntetyczne składniki. Jeśli identycznie naśladują te naturalne, w czym problem? Różnica polega na tym, że syntetyczny fiołek czy róża składają się z jednej wyodrębnionej laboratoryjnie molekuly, podczas gdy prawdziwy olejek eteryczny pozyskany z kwiatów to setki związków chemicznych. Ta różnorodność sprawia, że każdy olejek jest unikalny, zapewnia też bogatsze olfaktoryczne doznania. Poza tym naturalne perfumy na każdym pachną

inaczej. Wchodzą w reakcję z zapachem naszej skóry, reagują na jej pH, temperaturę ciała. To, jak rozwijają się na nas dane perfumy, zależy nawet od diety. Na weganach będą pachniały inaczej niż na mięsożercach czy osobach, które jedzą dużo nabiału. Sprawdziłyśmy to w redakcji z wodami toaletowymi HONORINE. Cztery stuprocentowo naturalne kompozycje: Paczula, Wanilia, Cedr i Drzewo Sandalowe, w zależności od tego, kto ich próbował, ujawniają zupełnie inne aspekty zapachu. Najbardziej zaskakująca była Wanilia, która na jednej skórze pachniała pudrowo i słodko, na innej eksponowała akordy tytoniowe. Naturalne perfumy są też mniej inwazyjne niż komercyjne zapachy. Trzymają się blisko ciała, nie wypełniają całego pomieszczenia, do którego wchodzimy.

Co znajduje się w składzie naturalnych perfum? Olejki eteryczne, absoluty (olejek eteryczny zawierający niemal wyłącznie

1. Santal HONORINE 100 ml / 329 zł (www.szatpiewka.pl);
2. Finissterre MARIA CANDIDA GENTLE 100 ml / 600 zł (galilu.pl);
3. Grey Labdanum ABEL 50 ml / 440 zł (collagecollage.pl);
4. Nurture, skomponowane przez markę ABEL ODOR dla GRAY LABEL 50 ml / 295 zł;
5. Chypre JAN BARBA 50 ml / 599 zł (janbarba.com);
6. Nagaranga & Santal Citronné 100 BON 50 ml / 199 zł (Sephora).



2



3



4



5

JAK UŻYWAĆ PERFUM?

Klasycznie spryskiwałyśmy nimi miejsca, gdzie wyczuwalny jest puls: za uszami, nadgarstki, u nasady głowy. Kilka lat temu perfumiarz marki HERMÈS Jean-Claude Ellena stwierdził, że nieowłosiona skóra wydziela dużo kwasu mlekowego, który zmienia zapach perfum. Z kolei na karku, tuż pod włosami, jest dużo gruczołów apokrynowych, które wydzielają specyficzny zapach. Od tamtej pory część kobiet perfumuje zewnętrzną stronę przedramienia czy końcówki włosów.



6

lotne związki wonne), izolaty i tynktury, dla których bazą jest czysty alkohol. W perfumach marki 100 BON jest to pszeniczny alkohol bio, który powstaje w wyniku fermentacji pszenicy bez żadnych sztucznych dodatków. Tymczasem w perfumach syntetycznych znajdują się petrochemikalia czy smoła węglowa

– potencjalnie szkodliwe składniki, które mogą prowadzić do alergii i nadwrażliwości skóry. Naturalnych perfum mogą używać kobiety w ciąży. Organiczna marka GRAY LABEL we współpracy z naturalną perfumierką Abel Odor stworzyła nawet perfumy z myślą o przyszłych matkach. Fanny Grau, francuska perfumierka, była w ciąży, gdy pracowała nad tą kompozycją. Wybierała składniki nie tylko ze względu na ich właściwości zapachowe, lecz także lecznicze. Dlatego w perfumach znajdziemy uspokajającą różę, wzmacniający kwiat pomarańczy, imbir przeciw nudnościom oraz kojące i wyciszające drzewo sandalowe.

Jak się nie dać oszukać? Jak mówi Mandy Aftel, właścicielka własnej marki i autorka książek na temat naturalnych perfum: „99,9 proc. perfum zawiera syntetyczne składniki. Perfumy naturalne są coraz bardziej poszukiwane, ale nadal jest to nisza. Producenci często zapewnijają, że skład jest naturalnego pochodzenia, ale to nie zawsze prawda. Zwykle naturalne zapachy mają pewne charakterystyczne cechy – są drogie, sprzedaje się je w mniejszych buteleczkach, są mniej trwałe od syntetycznych” (nie zawierają substancji wydłużających trwanie zapachu i wzmacniających jego intensywność). Mandy Aftel bardzo obrazowo mówi, że różnica między naturalnymi i syntetycznymi perfumami jest taka jak między bagietką a chlebem tostowym. Bagietka po dwóch dniach staje się twarda jak kij bejsbolowy, chleb tostowy nasycony chemicznymi ulepszaczami pozostaje miękki i świeży bardzo długo. Z naturalnymi perfumami jest jeden problem podobnie jak ze świeżym pieczywem, gdy się do nich przyzwyczajamy, z syntetycznym zapachem na skórze nie sposób wytrzymać.



CORAZ WIĘCEJ KOBIET MÓWI,
ŻE MA WRAŻLIWĄ SKÓRĘ.
BOIMY SIĘ KOSMETYKÓW
Z SUBSTANCJAMI AKTYWNYMI,
BO MOGĄ PODRAŻNIAĆ,
ALE JEDNOCZEŚNIE
CHCIAŁYBYŚMY PIELĘGNACJI
PRZECIWMARSZCZKOWEJ
I UJĘDRNIAJĄCEJ.
JAK TO POGODZIĆ?

MŁODOŚĆ dla WRAŻLIWYCH

Tekst AGATA RUCIŃSKA



1. Krem rewitalizujący Densitium Rose Eclat SVR 50 ml/184,90 zł.
2. Detoksykujące serum Mineral Booster INDEED LABS 30 ml/59 zł.
3. Liftujący krem rozświetlający Relift 45 - Dermo Face TOLPA 40 ml/49,99 zł.
4. Fluid pozabiegowy, idealny do wrażliwej skóry, Rebalancing Make-up Light NEAUVIA 30 ml ok. 400 zł.
5. Bogaty krem do skóry ekstremalnie wrażliwej Neuro Sensitive Cellular DOCTOR BABOR 50 ml/335 zł.
6. Krem korygujący objawy starzenia hormonalnego Arkeskin - LIERAC 50 ml/152 zł.

Skóra to nasz największy narząd. Jednocześnie cały czas narażona jest na kontakt ze światem zewnętrznym. Naskórek, który miał być barierą nie do pokonania, dziś coraz częściej jest dziurawy i przepuszczalny. Związki chemiczne i cząsteczki ze środowiska osiadają na skórze, a także przenikają do jej wnętrza. Wywołują podrażnienia i stany zapalne. Jakiś czas temu wprowadzono nawet nową jednostkę chorobową zwaną zespołem wrażliwej skóry SSS (Sensitive Skin Syndrome). Może on dotyczyć każdego typu cery – również tłustej, którą uważało się za grubszą i mało podatną na podrażnienia. Z badań wynika, że SSS szczególnie często towarzyszy trądzikowi różowatemu, ale także trądzikowi zwykłemu i temu ludzi dorosłych, atopowemu zapaleniu skóry, łojotokowemu ▶



1. Nawilżający płyn micelarny Hydrabio H₂O BIODERMA 250 ml/47 zł. 2. Krem nawilżający do skóry wrażliwej, także dla kobiet w ciąży Okéxan Mama YOSKINE 50 ml/69,90 zł. 3. Krem Kaszmir Liftingujący Resveratrol Lift CAUDALIE 50 ml/174,70 zł. 4. Żel do Skóry Suchej Twarzy i Ciała BIO-OIL 50 ml/94,99 zł. 5. Maska przeciw niedoskonałościom z kwasem mlekowym, migdałowym i azelainowym; kojący stany zapalne i zaczerwienienia, ALLIES OF SKIN 50 ml/44 zł *twarszypielona.pl*. 6. Balsam 24h komfortu dla skóry z CM-glukanem, który łagodzi zaczerwienienia i zmniejsza pieczenie SKINCODE ESSENTIALS 50 ml/144 zł.

zapaleniu skóry. W dużej mierze wrażliwość skóry bywa czysto subiektywna, bo to jej posiadaczka czuje dyskomfort w reakcji na różne czynniki środowiska, kosmetyki i emocje. Widocznym objawem jest skłonność do zaczerwienienia. Z czasem może ono przechodzić w stały rumień, drobne naczynia krwionośne tworzą na skórze pajęczki.

Przyczyny rosnącej nadwrażliwości skóry nie są jednoznacznie określone. Badania sugerują, że to kwestie genetyczne, ponieważ u osób z nadwrażliwością skóry obserwuje się zmienioną budowę lipidów międzykomórkowych, a szczególnie ceramidów. Ceramidy porównuje się do zaprawy między ceglami, czyli komórkami naskórka. Nie powinno być między nimi szpar, ale gdy ceramidy mają niewłaściwą budowę, to zaczynają się one pojawiać. Dermatolodzy jako bezpośrednie przyczyny wrażliwości skóry podają uszkodzenie bariery lipidowej i wzrost przeczaskowej utraty wody. Niektórzy mówią też o uszkodzeniu mechanizmów odpornościowych, a także powiązaniu wrażliwej skóry z alergiami pokarmowymi. Co dalej zrobić z tymi informacjami?

– Jeśli na skórze pojawi się aktywny stan zapalny, potrzebna jest konsultacja dermatologiczna i leczenie – mówi Anna Greła, kosmetolożka. – Często jednak przychodzą do mnie klientki i mówią: „Jestem alergiczka, prawie wszystko mnie uczula, skóra jest ściągnięta, po nałożeniu czegośkolwiek piecze mnie i robi się czerwona”. Zwykle to nie alergia, ale efekt niewłaściwej pielęgnacji, stosowania zbyt dużej liczby kosmetyków aktywnych o podobnym działaniu, zawierających agresywne składniki, pozbawionych lipidów. Zmiana nawyków pielęgnacyjnych przynosi szybką poprawę – dodaje kosmetolożka. Najważniejsza jest odbudowa naturalnego płaszcza wodno-lipidowego skóry. W tym specjalizują się kremy lipidowe, czyli zawierające kwasy tłuszczowe.

– Z mojego doświadczenia wynika, że naturalne kosmetyki na bazie olejów nierafinowanych, ekstraktów roślinnych lub

hydrolatów sprawdzają się najlepiej. Skóra takie kosmetyki odbiera jako swoje naturalne sebum. Lipidy w postaci nierafinowanych olejów nie zatykają porów, uszczelniają naskórek, dzięki czemu nie ucieka ze skóry za dużo wody. Staje się ona mocniejsza, ładniejsza i dobrze nawilżona – mówi Anna Greła. W kremach warto szukać kwasu mlekowego, który przyspiesza odnowę komórkową, wspomaga nawilżanie i wzmacnia barierę ochronną. Beta-glukan, drugi pożądanym składnik, nawilża skórę lepiej niż kwas hialuronowy, co potwierdzają badania kliniczne, i wspomaga proces odnowy skóry. Wosk pszczoły z kolei jest naturalnym humektantem – przyciąga wodę, utrzymując nawilżenie. Dobrze byłoby unikać substancji zapachowych i konserwantów. To one w głównej mierze odpowiadają za podrażnienia. Zdarza się również, że wbrew pozorom to nie krem, który nakładamy na skórę, ją podrażnia, ale szampon, odżywka do włosów czy mydło. Cząsteczki zapachowe i konserwanty długo utrzymują się na skórze po myciu i gdy dotykamy dłońmi twarzy, powodują podrażnienia.

– Każdą cerę, również tę wrażliwą, dobrze jest hartować. Najlepiej sprawdza się tu automasaż – przypomina gimnastykę dla skóry. Takie delikatne pobudzenie i przekrwienie uruchamia proces detoksykacji w tkankach, skóra się dotlenia – mówi Anna Greła. – Nie należy się też bać pilingów mechanicznych. Codzienny delikatny masaż pilingiem pobudza krążenie i odblokowuje pory. Sprawia, że składniki aktywne lepiej się wchłaniają.

Przy wrażliwej skórze, która potrzebuje komfortu, dobrze sprawdza się pielęgnacja warstwowa. Po oczyszczeniu i tonizacji wklepujemy serum, potem krem nawilżający i wszystko uszczelniamy olejkami. Warto też przeprowadzić kurację preparatem z retinolem. Najpierw działa powierzchniowo, więc może powodować złuszczenie i zaczerwienienie, ale potem stymuluje do odnowy głębsze warstwy skóry. ●